



Esenciales: hojas informativas de fácil lectura

¿Qué es un esguince y un desgarró?

¿Qué es un esguince?

Un esguince o torcedura es una lesión del ligamento (el tejido que conecta dos o más huesos en una articulación o coyuntura) que resulta cuando éste se distiende o se rompe.

¿Cuál es la causa de un esguince?

Las causas de los esguinces son diversas. Algunas caídas, torceduras o golpes pueden desplazar la articulación de su posición normal, distendiendo o rompiendo los ligamentos que mantienen esa articulación. Un esguince puede ocurrir cuando uno se:

- Cae en un brazo.
- Cae en un lado del pie.
- Tuerce una rodilla.

¿Dónde ocurren generalmente los esguinces?

Los esguinces ocurren más a menudo en el tobillo. Los esguinces en la muñeca se pueden producir al caerse sobre la mano. Los esguinces del pulgar son comunes en actividades deportivas como el esquí.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de los esguinces?

Las señales y los síntomas más comunes de un esguince son:

- Dolor
- Hinchazón
- Contusión o moretón
- Movimiento o uso limitado de la articulación.

A veces cuando ocurre la lesión se puede sentir un crujido o una ruptura. Un esguince puede ser leve, moderado o fuerte.

Departamento de Salud y
Servicios
Humanos de los EE.UU.
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel
Institutos Nacionales
de la Salud
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484
Llame gratis: 877-22-NIAMS
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo electrónico:
NIAMInfo@mail.nih.gov
Sitio web: www.niams.nih.gov



Instituto Nacional de
Artritis y Enfermedades
Musculoesqueléticas y de la Piel

¿Qué es un desgarro?

Un desgarro o distensión es una lesión sufrida en un músculo o un tendón (el tejido que conecta al músculo con el hueso). Cuando ocurre un desgarro, el músculo o el tendón se distiende o se rompe.

¿Cuál es la causa de un desgarro?

Un desgarro surge cuando un músculo o un tendón sufren una torcedura o un tirón. Los desgarros pueden ocurrir de repente o se pueden desarrollar durante el curso de varios días o semanas. Un desgarro repentino (agudo) es causado por:

- Una lesión reciente
- Levantar objetos pesados de manera inapropiada
- El uso excesivo de los músculos.

Los desgarros crónicos ocurren generalmente al mover los músculos y tendones de la misma manera una y otra vez.

¿Dónde ocurren generalmente los desgarros?

Dos sitios comunes para los desgarros son la espalda y el músculo detrás del muslo (tendones isquiotibiales). Los desgarros en la espalda o las piernas ocurren frecuentemente en deportes como el fútbol, fútbol americano, hockey sobre hielo, boxeo y lucha libre. Las personas que practican gimnasia, tenis, remo y golf usan mucho las manos y los brazos. Estas personas a veces se desgarran la mano o el brazo. Los desgarros en los codos también pueden ocurrir al practicar deportes.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de los desgarros?

Un desgarro puede causar:

- Dolor
- Contracción o espasmos musculares
- Debilidad muscular
- Hinchazón
- Calambres
- Dificultad para mover el músculo.

Cuando un músculo o un tendón se desgarran completamente, muchas veces causan dolor intenso y dificultad de movimiento.

¿Cuál es el tratamiento para los esguinces y los desgarros?

Los tratamientos para los esguinces y los desgarros son los mismos. Para reducir la hinchazón y el dolor durante el primer o segundo día, los médicos por lo general le indicarán que:

- Mantenga el área lesionada en reposo. Si el tobillo o la rodilla está lesionado, el médico podrá recomendarle que use muletas o un bastón.
- Coloque bolsas de hielo sobre la lesión durante periodos de aproximadamente 20 minutos. El médico le puede indicar que repita esto de cuatro a ocho veces al día.
- Comprima la lesión usando vendajes especiales, una férula o yeso, botas o tablillas. Su médico le aconsejará cuál es la mejor para usted y cuán ajustada debe estar.
- Eleve el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca lesionada usando una almohada.
- El médico tal vez le recomiende que tome medicamentos tales como aspirina o ibuprofeno.

Después de tratar el dolor y la hinchazón, los médicos generalmente recomiendan ejercitar el área lesionada. Esto ayuda a prevenir la rigidez y aumenta la fuerza. Algunas personas necesitan fisioterapia. Usted quizás tenga que ejercitar el área lesionada o ir a fisioterapia por varias semanas. Su médico o su fisioterapeuta le indicarán cuando puede comenzar sus actividades normales, incluyendo las actividades deportivas. Si comienza muy pronto, puede volver a lesionarse.

Es importante ver a un médico si tiene un esguince o desgarro muy doloroso. Esto le ayudará a recibir el tratamiento adecuado.

¿Cómo se pueden prevenir los esguinces y los desgarros?

Para ayudar a prevenir los esguinces y los desgarros usted puede:

- Evitar hacer ejercicio o actividades deportivas cuando esté cansado o tenga dolor
- Tener una dieta balanceada para mantener los músculos fuertes
- Mantener un peso saludable
- Evitar las caídas (por ejemplo, riegue arena o sal cuando haya hielo en las gradas o en la acera frente a su casa)
- Usar zapatos que le queden bien
- Conseguir zapatos nuevos si el tacón se ha gastado por un solo lado
- Hacer ejercicios diariamente

- Mantener una buena condición física para practicar deportes
- Hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de practicar un deporte
- Usar equipo protector mientras juega
- Correr en una superficie plana.

Para más información acerca de los esguinces, los desgarros y otras enfermedades relacionadas, comuníquese con el:

Centro Nacional de Distribución de Información del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)

Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés)

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484

Llame gratis: 877-22-NIAMS (877-226-4267)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: NIAMSinfo@mail.nih.gov

Sitio web: www.niams.nih.gov

Para su información

En esta publicación puede encontrar información sobre los medicamentos que se usan para tratar la enfermedad aquí mencionada. Hemos brindado la información más actualizada disponible al momento de su desarrollo. Es posible que desde entonces haya surgido más información sobre estos medicamentos.

Para obtener la información más actualizada o para hacer preguntas sobre cualquiera de los medicamentos que está tomando, llame gratis a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos al 888-INFO-FDA (888-463-6332) o visite el sitio web: www.fda.gov. Si desea información adicional sobre medicamentos específicos, visite Drugs@FDA en www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda. Drugs@FDA es un catálogo dónde puede hacer una búsqueda para los medicamentos aprobados por la FDA.